



平成26年12月5日
鬼怒川小 保健室

2014年も12月の「師走・しわす」を迎え、何となく気ぜわしい日々を過ごしていることと
思います。夕方の暗さや寒さに、寂しさを感じながらも、かぜに負けずに活動している児童の姿に
がんばる力が湧いてきます。

12月の保健目標 外で元気に遊ぼう



<日本の状況は>

2013年1年間での、新規 HIV 感染者は1,106件、新規 AIDS 患者は484件(過去最多)で予断を許さない状況と言えます。

エイズ “AIDS” と HIV のちがいは??

HIVとはエイズウイルスのことで、このHIVウイルスに感染することを「HIV感染症」といいます。感染すると、長い年月をかけて、体を病原体から守ってくれるリンパ球を壊していきます。免疫が破壊されて、健康な時にならないような病気になってしまう状態を“AIDS”といいます。

エイズって、どんな病気?

エイズは、エイズウイルスが感染し、ヒトのからだの病気と戦うしくみをこわしてしまう病気です。

HIVは、とても弱いウイルスで、うつりにくく、からだに入りこむルートも限られているので、ふだんの生活で感染することはありません。

ただ、ウイルスは血液の中にふくまれるので、ほかの人の血液には直接さわらないように、また、血が出るようなけがをしたときは、ほかの人に血がつかないように、ふだんから気をつけるといいですね。

インフルエンザに関してのお知らせ



かぜ気味のときは...



今年は、すでにインフルエンザのため、学級閉鎖や休校になっている地区があります。

市内では、かかった人はまだ少ないですが、猛烈な勢いで感染してきますので、予防のため、手洗い、うがい、早ね、食事、マスクの着用など、自分でできる予防は、しっかりやってみましょう。

予防していても、どこから感染するかわかりません。

もし、かかったり、疑いがあつたりしたら、すぐに病院を受診してください。

インフルエンザであれば、出席停止になりますので、学校への連絡もお願いします。また登校するときには、必ず治癒証明書を提出してください。



各教室に、加湿器が入ります。

朝の寒さが一段と強まり、ストーブが点火されるようになりました。

湿度を確保するためですが、それでも、休み時間の換気とうがいは、忘れずに行いましょう。

冬休みまでの2週間、元気に過ごしたいですね。

健康カレンダー

12月22日 冬至

1年のうちで、いちばん昼間の時間が短い日で、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。寒さがきびしくなる時期に、栄養をとり、お風呂で体を温めて、かぜをひかないようにしましょう、昔ながらの知恵なのです。